BIBLIOTECA respiro

21 DE ZILE

pentru un obicei nou

21 DE ZILE
PENTRU UN OBICEI NOU

BIBLIOTECA respiro

21 DE ZILE

pentru un obicei nou

© 2016 – Biblioteca Respiro
Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format. Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Sinteză realizată de Gabriel Șamu
Redactor: Florin Bică
Grafician: Gabriel Dragu
Corector: Florin Bică
Sursă ilustrații/imagini: www.123rf.com

Date de contact:
Biblioteca Respiro
Telefon: 0747 170 050
E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro
Site: www.bibliotecarespiro.ro

CINE SE CULCĂ DEVREME SE TREZEȘTE LA TIMP

21 de zile pentru a face performanță în... somn

Lipsa somnului suficient sau de calitate afectează performanța generală a organismului — modul în care gândești, reacționezi și gestionezi lucrurile din jurul tău. Este demonstrat științific că, în a doua parte a serii, după ora 21, corpul uman își caută în mod natural ora de culcare. Este mai sănătos să te culci la ora 22 și să te trezești la ora 6, decât să folosești intervalul 1-9 pentru somn. Perioada optimă pentru somn a organismului este în intervalul 22-4. Îți lansăm provocarea ca, timp de 21 de zile, să te culci devreme și să te trezești devreme. Drept motivație și încurajare, am pregătit pentru tine 21 de lecții despre somn, beneficiile acestuia, ponturi și sfaturi testate, câte una pentru fiecare zi.

ZIUA 1

ÎNCEPE CU SEARA DE DINAINTE

Ai o „relație" complicată cu dimineții-le? Fără îndoială, știi deja că trezitul devreme te ajută să fii mai concen-trat, mai motivat și mai productiv — motiv pentru care antreprenori de succes, precum Richard Branson, și directori generali ai unor compa-nii mari, precum Tory Burch și Indra Nooyi (CEO Pepsi), se trezesc înainte de răsăritul soarelui. Singura proble-mă este că tu… urăști să te ridici din pat înainte de a fi nevoit.

Dacă îți place ideea de a-ți crea o rutină matinală care să te ajute să devii o persoană de succes (Atenție! Succesul nu depinde doar de ora la care te trezești dimineața, ci și de ceea ce faci cu timpul tău de-a lungul zilei.), dar urăști ideea de a întâmpina ziua de îndată ce sună alarma ceasului, nu-ți face griji. Iată o strategie pe care o poți folosi și care te va face să ieși mult mai ușor de sub plapumă pentru a-ți începe rutina matinală.

Începe cu seara de dinainte!

Multe studii asupra somnului au descoperit și confirmat existența unei legături între motivație și somnul REM (*rapid eye movement* — mișcarea rapidă a ochilor). Dacă nu ai parte de o odihnă de calitate, cu câteva cicluri de somn REM pe noapte, mo-tivația și energia ta vor fi la un nivel scăzut atunci când va veni momentul să te trezești dimineața.

O cale de rezolvare a acestei probleme este dezvoltarea unei rutine înainte de somn, o rutină care te pregătește pentru o odihnă de calitate. Iată câteva metode folosite de diverse persoane pentru a adormi (și a dormi):

Redu cantitatea de cofeină consumată!
Elon Musk, fondatorul Tesla și SpaceX, recunoaște că obișnuia să consume cofeină pe tot parcursul zi-lei, dar acum își limitează consumul la una sau două ocazii pentru a putea să doarmă mai bine.

ZIUA 1

Îndepărtează-te de aparatele electronice!
Lumina ecranelor privite chiar înainte de culcare poate afecta negativ tiparele de somn ale corpului tău. Arianna Huffington, cofondator și redactor-șef al publicației *Huffington Post*, își păstrează telefonul mobil într-o altă cameră, un obicei pe care l-a adoptat după ce a „leșinat din cauza extenuării".

Citește o carte!
Cofondatorul Microsoft, Bill Gates, citește o oră în fiecare seară (în special biografii, cărți istorice și publicații periodice serioase) pentru a adormi mai ușor.

Este de ajutor, de asemenea, să îți creezi o atmosferă care să îți inducă somnul.
Fă-ți dormitorul cât mai întunecos posibil, așază ecranul ceasului cu alarmă cu fața în jos și, dacă locuiești într-un cartier zgomotos, pornește ventilatorul.

ZIUA 2

STRATEGII PENTRU A REUȘI SĂ DEVII O PERSOANĂ MATINALĂ

1. Află de ce este important pentru tine să devii o persoană matinală.

Este dificil să faci o schimbare, oricare, fără a ști mai întâi de ce schimbarea respectivă este importantă pentru tine. De ce este important pentru tine să te trezești devreme? De ce vrei să fii mai productiv dimineața? Crezi că adoptarea rutinei matinale perfecte te va ajuta să te menții în formă și îți va da mai multă încredere și energie în timpul zilei?

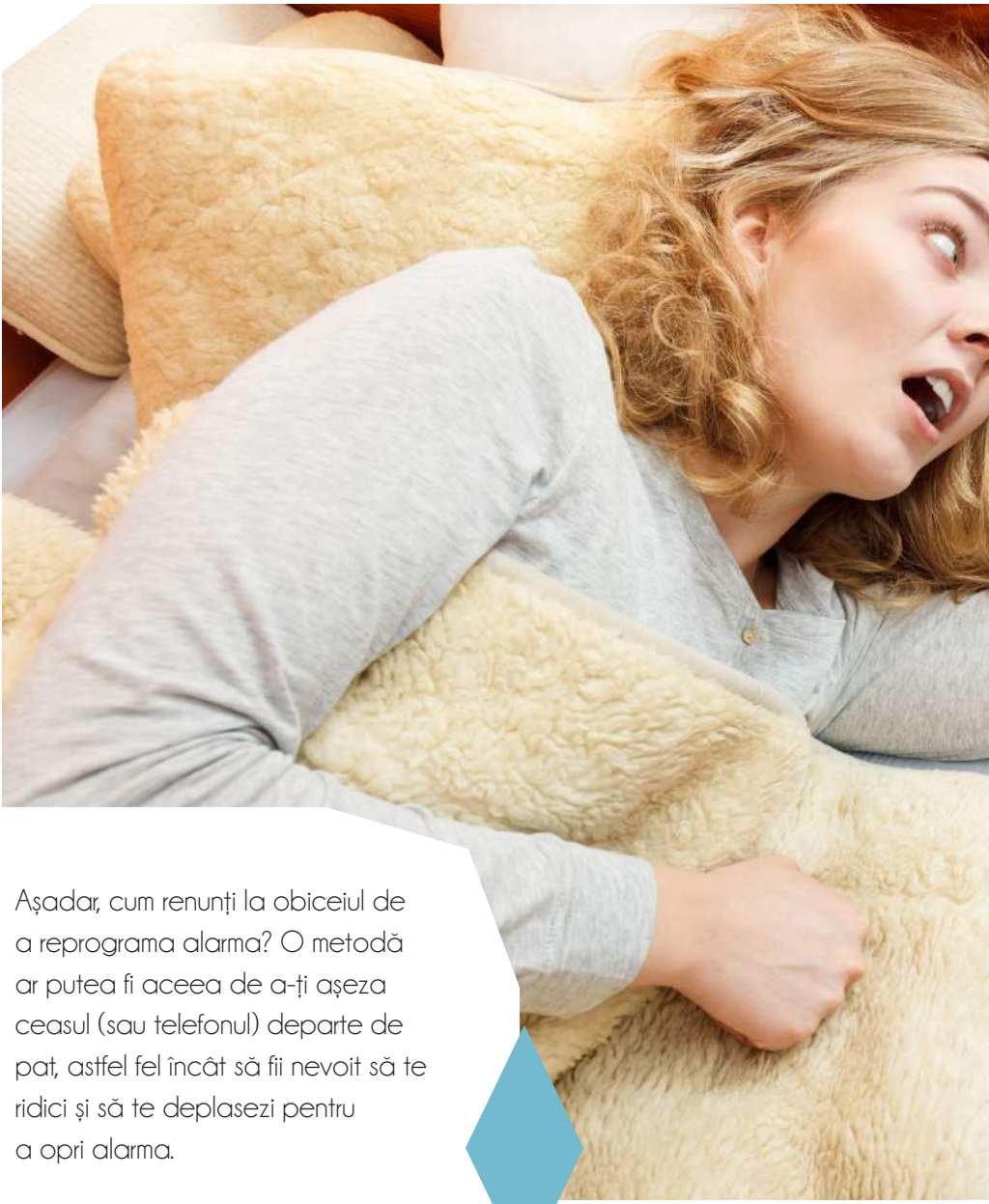
Sau poate că trezirea înainte de răsăritul soarelui este calea de a avea mai mult timp pentru lucruri care te fac să te simți bine, precum cititul, scrisul sau meditarea? Odată ce vei ști motivul (sau motivele) pentru care vrei să te trezești devreme, vei descoperi că schimbarea este mult mai ușor de implementat.

2. Trezește-te imediat ce sună alarma.

De câte ori îți prelungești somnul, programând alarma să sune iarăși mai târziu? O dată? De două ori? De cinci ori? Mai mult? Deși ai impresia că acele câteva minute de somn în plus îți sunt benefice, în realitate lucrurile sunt exact pe dos. Reprogramând alarma și amânând trezirea, te vei simți mai obosit, îți vei da peste cap ciclurile de somn și vei ajunge să-ți târăști picioarele după tine toată ziua.

Pe deasupra, atunci când amâni trezirea, prima acțiune cu care îți începi ziua este amânarea. Lucrul acesta transmite un mesaj subconștientului tău, și anume că nu ai nici măcar disciplina de sine necesară pentru a te ridica din pat. Nu este un mod prea grozav de a-ți începe ziua.

ZIUA 2



Așadar, cum renunți la obiceiul de a reprograma alarma? O metodă ar putea fi aceea de a-ți așeza ceasul (sau telefonul) departe de pat, astfel fel încât să fii nevoit să te ridici și să te deplasezi pentru a opri alarma.

ZIUA 3

ALTE STRATEGII PENTRU A DEVENI O PERSOANĂ MATINALĂ

1. Schimbă-ți rutina matinală treptat.

Încercarea de a te trezi dintr-odată la ora 4 dimineața când tu, în mod normal, te trezești pe la prânz, poate să facă trecerea spre viitoarea rutină dificilă sau chiar imposibilă. Este mai bine să începi cu schimbări mai mici, cărora le poți adăuga câte ceva ulterior. Urmând calea aceasta, acționezi calculat și vei avea mai mult entuziasm. Metoda aceasta îți va crește concentrarea și te va ajuta să te simți mai calm.

Dacă te trezești de obicei la ora 7 dimineața, pune-ți ca țintă să te trezești la 6:45 în dimineața următoare. Odată ce trezirea la ora aceasta devine un obicei, mergi mai departe. Mutându-ți momentul de trezire cu câte 15 minute mai devreme, vei deveni, în timp, o persoană matinală, și aceasta aproape fără să depui vreun efort.

2. Alege activități matinale care să-ți placă suficient de mult încât să devină o obișnuință pentru tine.

Este destul de greu să te ridici din pat înainte de răsărit, iar atunci când te așteaptă activități care nu îți oferă nicio plăcere, noul tău program de trezire poate fi perceput ca o tortură. De aceea ar trebui să creezi o rutină matinală, după trezire, care să conțină activități entuziasmante, activități care te fac să te simți mai bine și îți îmbunătățesc direcția în viață.

Câteva dintre aceste activități ar putea fi: exercițiu fizic, meditație, alcătuirea unor liste cu lucruri sau persoane pentru care ești recunoscător și timp de calitate petrecut alături de familie. Creează-ți propria listă cu activități de genul acesta, care să te facă să sari din pat dimineața.

ZIUA 3

ZIUA 3

ZIUA 4

PRIVAREA DE SOMN ȘI PERICOLELE SALE ASCUNSE

Privarea de somn joacă un rol major într-o varietate de boli și dizabilități cu care se confruntă foarte multe persoane, inclusiv în randamentul intelectual scăzut, performanța sportivă diminuată, pierderea memoriei, agravarea efectelor stresului, calitatea nesatisfăcătoare a vieții și consumul exagerat de hrană. Din acest motiv, este extrem de importantă conștientizarea faptului că privarea de somn este produsă de tulburări de somn nediagnosticate, acestea determinând o vitalitate scăzută și multiple complicații în ce privește sănătatea.

1. Consecințe pe termen scurt ale privării de somn

Orele de somn insuficiente și/sau de proastă calitate atrag consecințe pe termen scurt ușor de sesizat, de la mici dificultăți de concentrare până la riscul crescut de accidentări.

Diminuarea performanței intelectuale și a stării de alertă.
Privarea de somn determină o diminuare semnificativă a performanței intelectuale și a stării de alertă. Studiile arată că reducerea cu doar o jumătate de oră a duratei de somn într-o noapte determină apariția cu 32% mai lentă a reflexelor pe parcursul zilei următoare.

Reducerea randamentului memoriei și al funcțiilor cognitive.
Un somn insuficient sau de calitate proastă conduce la o capacitate scăzută a memoriei și a celorlalte funcții cognitive, precum capacitatea de a gândi și de a procesa informații.

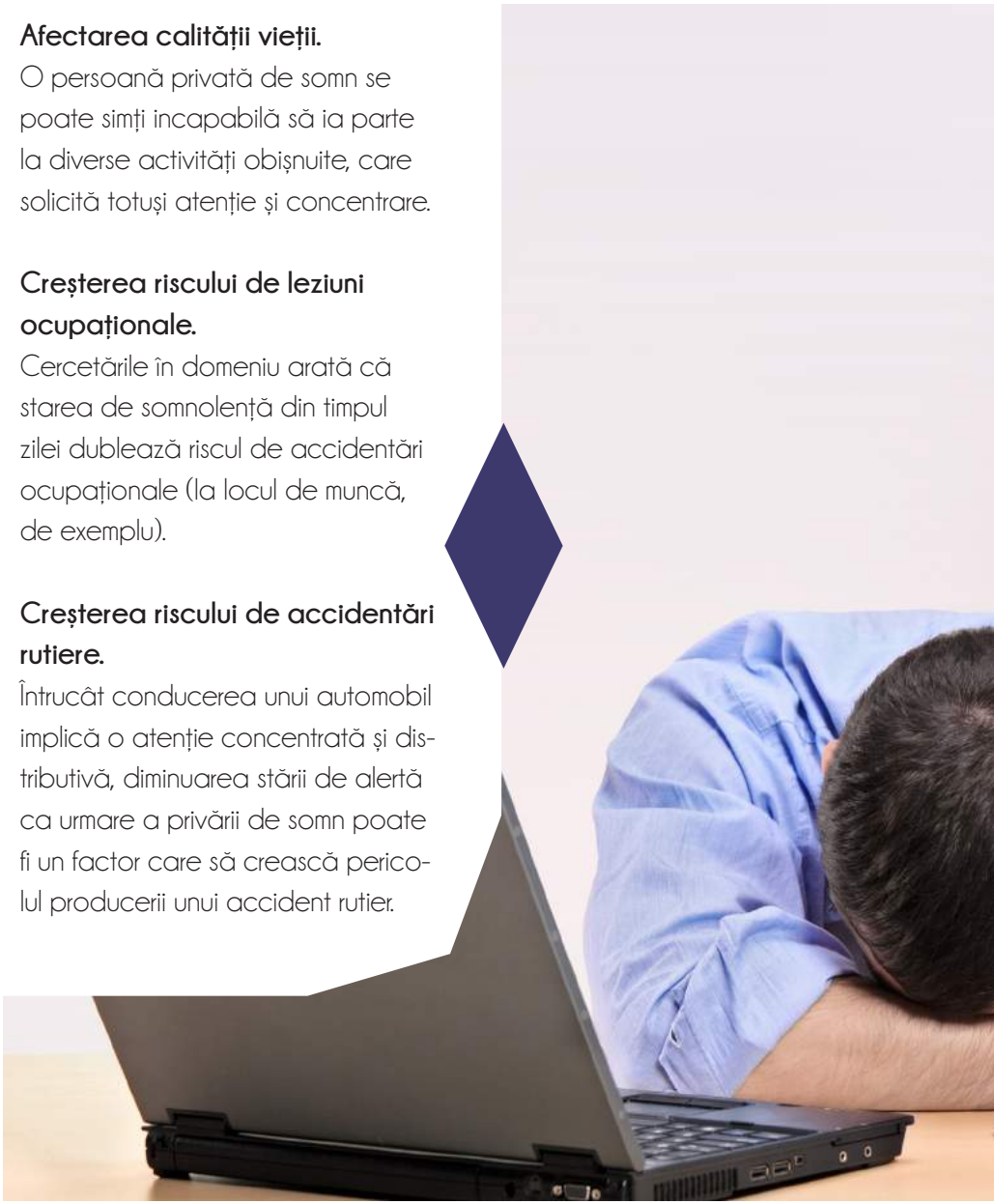
Afectarea vieții de cuplu.
Întreruperea somnului partenerului din cauza propriei incapacități de odihnă poate conduce la apariția unor probleme în relație (dormitoare separate, conflicte, stări proaste de dispoziție etc.).

ZIUA 4

Afectarea calității vieții.
O persoană privată de somn se poate simți incapabilă să ia parte la diverse activități obișnuite, care solicită totuși atenție și concentrare.

Creșterea riscului de leziuni ocupaționale.
Cercetările în domeniu arată că starea de somnolență din timpul zilei dublează riscul de accidentări ocupaționale (la locul de muncă, de exemplu).

Creșterea riscului de accidentări rutiere.
Întrucât conducerea unui automobil implică o atenție concentrată și distributivă, diminuarea stării de alertă ca urmare a privării de somn poate fi un factor care să crească pericolul producerii unui accident rutier.



2. Consecințe pe termen lung ale privării de somn

Privarea de somn negestionată corespunzător pe o perioadă îndelungată de timp are numeroase consecințele clinice, care pot pune viața în pericol. Acestea sunt asociate cu un număr mare de afecțiuni medicale, printre care se numără:

- hipertensiunea arterială;
- atacul de cord;
- insuficiența cardiacă;
- atacul vascular cerebral;
- obezitatea;
- tulburările psihiatrice (depresie, tulburări de comportament etc.);
- deficitul de atenție;
- debilitatea mintală;
- retardul fetal și dezvoltarea deficitară a copiilor.

ZIUA 5

DE CÂT SOMN AVEM NEVOIE?

Dr. Lauren Hale, de la National Sleep Foundation*, vorbește despre importanța somnului și despre cât de mult somn avem nevoie în fiecare noapte. Somnul este important pentru supraviețuire și sănătate, iar dacă nu faci din somn o prioritate, există posibilitatea apariției unor consecințe negative asupra corpului și minții.

După o revizuire comprehensivă a recomandărilor ei faimoase la nivel global, National Sleep Foundation a publicat cele mai recente sfaturi despre somn pentru diferite grupe de vârstă. Când citești sfaturile acestea și directivele generale, păstrează în minte ideea că fiecare persoană este unică, iar cantitatea de somn de care are nevoie depinde de corpul și de nevoile sale.

* National Sleep Foundation este un ONG din Washington, D.C., SUA, al cărui scop este să educe și să încurajeze populația cu privire la importanța somnului ca factor de influență asupra sănătății. (n.r.)

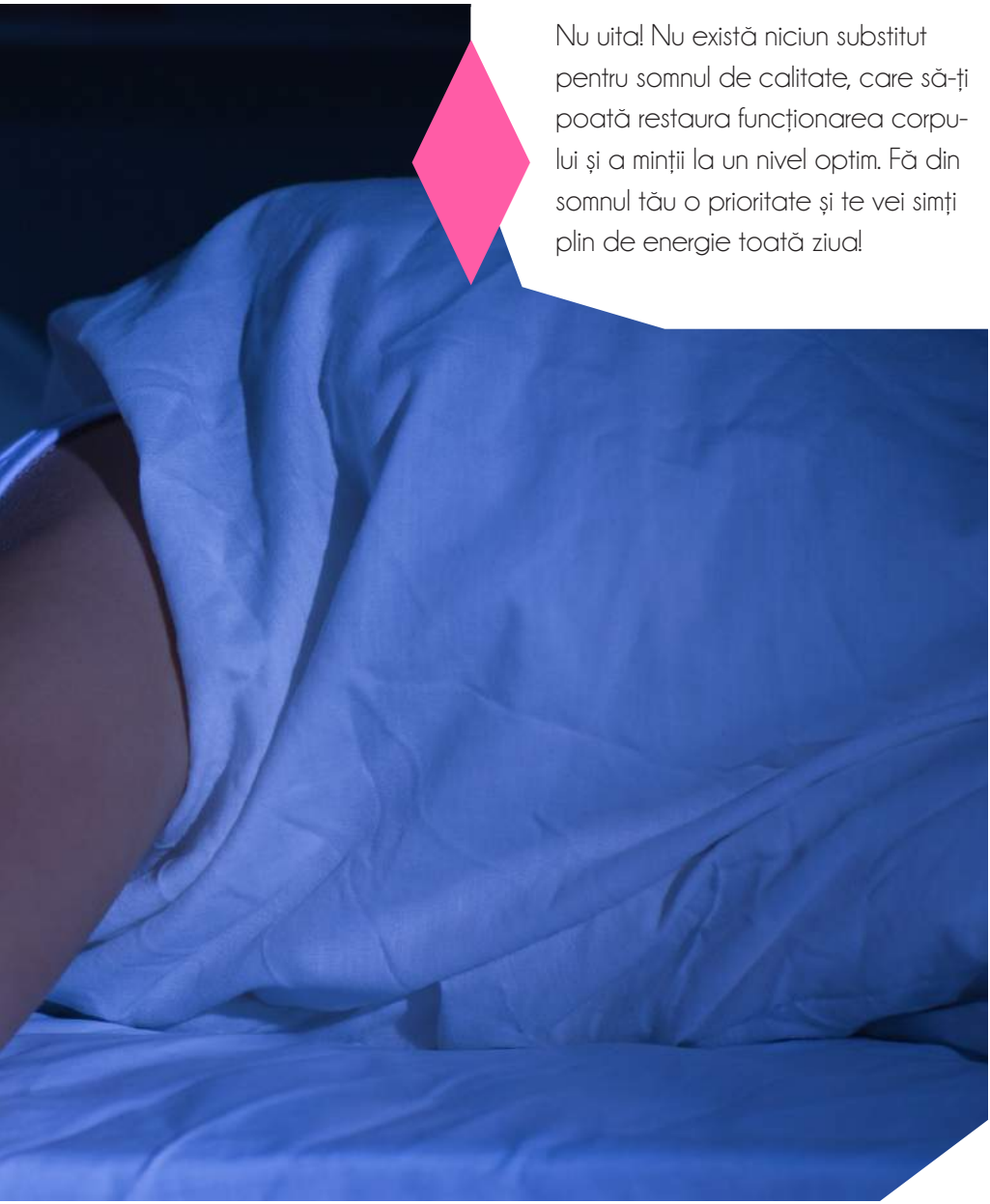
Pentru **nou-născuți**, Hale recomandă ca ei să doarmă între 14 și 17 ore pe zi. Este recomandat ca bebelușii cu vârste cuprinse între o lună și 12 luni să doarmă între 12 și 15 ore zilnic. Copiilor cu vârste între 1 și 3 ani le este recomandat să doarmă între 11 și 14 ore pe zi. Aceste ore de somn, pentru primele trei categorii de vârstă, cumulează și orele de somn din timpul zilei.

Preșcolarii (între 3 și 5 ani) au nevoie între 10 și 13 ore de somn. Școlarii (6-13 ani) ar trebui să doarmă între 9 și 11 ore pe zi. Adolescenții cu vârste între 14 și 17 ani au mai multă nevoie de somn decât își imaginează ei! National Sleep Foundation recomandă, pentru această categorie de vârstă, circa 8-10 ore de somn pe timp de noapte.

Tinerii adulți (18-25 ani) și adulții (25-65 ani) ar trebui să doarmă 7-9 ore în fiecare noapte. În cele din urmă, persoanele cu vârste de peste 65 de ani au nevoie de 7-8 ore de somn.

ZIUA 5

ZIUA 5



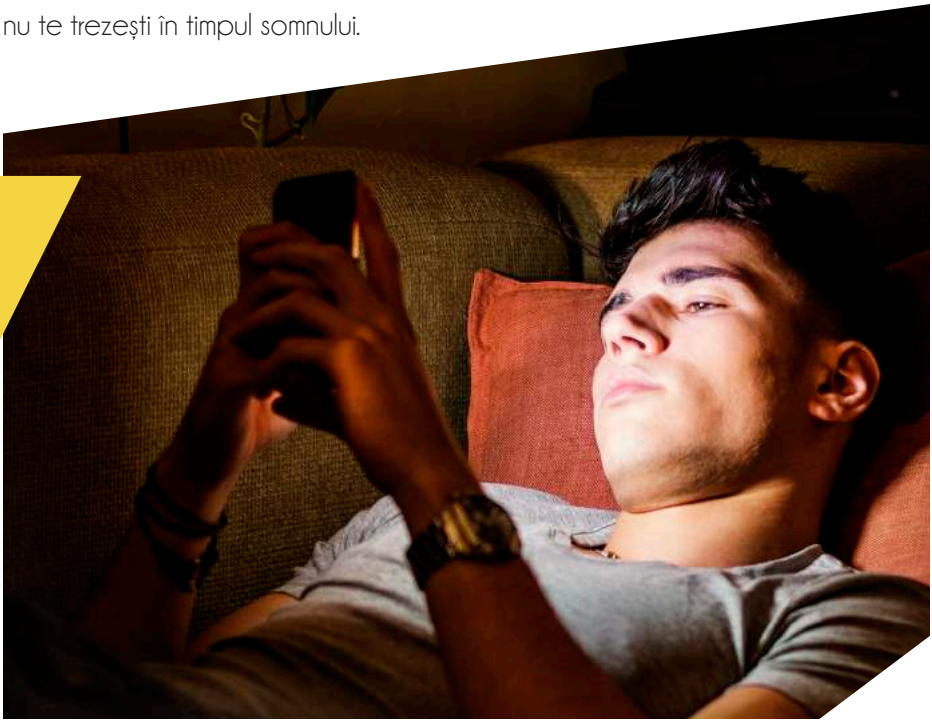
Nu uita! Nu există niciun substitut pentru somnul de calitate, care să-ți poată restaura funcționarea corpului și a minții la un nivel optim. Fă din somnul tău o prioritate și te vei simți plin de energie toată ziua!

ZIUA 6

SFATURI PRACTICE PENTRU UN SOMN DE CALITATE

1. Rămâi fidel unui program fix.
Culcă-te și trezește-te mereu la aceleași ore! Chiar și în weekend! Lucrul acesta îți va ajuta corpul să își regleze ceasul interior. De asemenea, te va ajuta să adormi mai ușor și să nu te trezești în timpul somnului.

2. Practică un ritual de relaxare înainte de culcare.
Activitățile de relaxare, adoptate ca o rutină înainte de somn și realizate departe de lumini puternice, ne ajută să separăm timpul de somn de alte activități care cauzează excitarea simțurilor, stres sau anxietate — lucruri care pot îngreuna procesul de adormire și somnul profund sau faptul de a rămâne adormiți în timpul nopții.



ZIUA 7

INSOMNIA

Una dintre problemele cele mai frecvente legate de somn este insomnia. O persoană are insomnie atunci când se luptă cu dificultatea de a adormi sau de a rămâne adormită pe timpul nopții. Persoanele care suferă de insomnie se simt obosite în timpul zilei.

Lista consecințelor insomniei include: lipsa energiei sau o energie scăzută; dificultăți de concentrare; iritabilitate; schimbări de comportament, incluzând comportamente impulsive sau agresive. De asemenea, persoanele care se confruntă cu insomnie au dificultăți la locul de muncă, la școală sau în relațiile interpersonale.

Insomnia poate dura de la o singură noapte la perioade mai lungi, ajungând chiar și la luni de zile. Dacă simptomele se repetă de trei ori pe săptămână de-a lungul unei perioade de cel puțin trei luni, este foarte posibil ca persoana să sufere de insomnie cronică. Episoadele de insomnie pe perioade mai scurte pot fi cauzate de stres, pe când insomnia cronică își poate avea cauza în obiceiuri proaste asociate programului de somn sau poate avea diverse cauze medicale.

Dacă experimentezi unele dintre aceste simptome, nu ezita să contactezi un medic pentru a-ți trata problemele legate de somn. Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a dormi mai bine și pentru a avea energie în timpul zilei.

ZIUA 7

ZIUA 8

ALTE SFATURI PRACTICE PENTRU UN SOMN DE CALITATE

1. Evită somnul în timpul zilei dacă ai probleme cu somnul.
Evită somnul, în special după-amiaza, dacă ai probleme cu somnul pe timp de noapte. Acest tip de somn te poate ajuta în timpul zilei, dar dacă ai probleme atunci când vine vorba să adormi seara, se recomandă evitarea siestei.

2. Fă exercițiu fizic zilnic.
Fă exercițiu fizic zilnic. Exercițiul fizic viguros este cea mai bună opțiune, dar și exercițiile fizice mai lejere sau mai scurte ca durată sunt opțiuni mai bune comparativ cu lipsa totală a mișcării. Poți face exercițiu fizic în orice moment al zilei, chiar și seara, dar nu cu costul afectării somnului tău. Nu se recomandă oricui să efectueze exerciții fizice seara, înainte de culcare, pentru că, în cazul anumitor persoane, exercițiile fizice pot suprastimula organismul, făcând ca procesul de adormire să devină mai dificil. Prin urmare, dacă o persoană descoperă că activitatea fizică efectuată înainte de ora de culcare are efecte nedorite asupra capacității ei de a adormi, este mai bine să facă mișcare cu suficient timp înainte de culcare, astfel încât să poată avea parte de un somn liniștit.

ZIUA 9

SOMNUL ȘI DEPRESIA

Somnul este esențial pentru sănătatea trupului și a minții. Studiile arată că există o legătură directă între problemele legate de somn și depresie. Din acest motiv, este foarte important să ai parte de un somn bun în fiecare noapte. Pentru unii, problemele legate de somn pot începe cu ani înainte de primele semne ale depresiei. Alții pot fi diagnosticați cu depresie înainte să aibă dificultăți în privința somnului. Vestea bună este că există tratament atât pentru problemele legate de somn, cât și pentru depresie. Prin una dintre metodele de tratament existente, vei putea să tratezi una sau poate chiar ambele probleme. Rezultatele arată că, atunci când depresia este tratată, multe persoane dorm mai bine, iar când problemele legate de somn sunt tratate, depresia se ameliorează.

Să trecem în revistă două obiceiuri bune pe care le poți adopta pentru a pune capăt problemelor legate de somn și depresie.

Faptul de a te culca în fiecare zi la aceeași oră (chiar și în weekend) ajută la obișnuirea organismului cu un program stabil de somn, făcându-l apt să recunoască momentul când trebuie să se odihnească.

Pe lângă programul regulat de somn, este utilă folosirea dormitorului doar pentru dormit și evitarea consumului de alcool sau de produse ce conțin cofeină, precum și a contactului cu ecrane digitale înainte de culcare.

ZIUA 10

NOI SFATURI PRACTICE PENTRU UN SOMN DE CALITATE

1. Pregătește cu atenție camera în care dormi.

Creează-ți condițiile necesare unui somn odihnitor în locul în care vei dormi. Dormitorul ar trebui să fie răcoros. De asemenea, ar trebui să fie un loc liniștit, lipsit de zgomote sau de orice ar putea să-ți perturbe somnul. Într-un final, înainte de culcare, trebuie oprită orice sursă de lumină. Poți folosi perdele închise la culoare, ochelari pentru somn, dopuri pentru urechi, ventilatoare sau orice alt lucru care îți poate fi de ajutor.

2. Dormi pe o saltea confortabilă.

Asigură-te că salteaua pe care dormi este confortabilă. Dacă ai o saltea pe care o folosești de ani de zile, este foarte posibil să îi fi expirat termenul de valabilitate. Cele mai bune saltele au o viață de 9-10 ani. De asemenea, folosește perne confortabile.

ZIUA 11

AMENAJEAZĂ DORMITORUL PERFECT PENTRU TINE

Dormitorul tău ar trebui să fie un sanctuar al calmului și relaxării pentru a te asigura că, în mod real, corpul tău va fi relaxat înainte de și în timpul somnului. Fie că ai un dormitor mare sau mic, iată câteva sfaturi care te vor ajuta să îți creezi un spațiu optim pentru a adormi mai ușor și pentru a dormi mai bine.

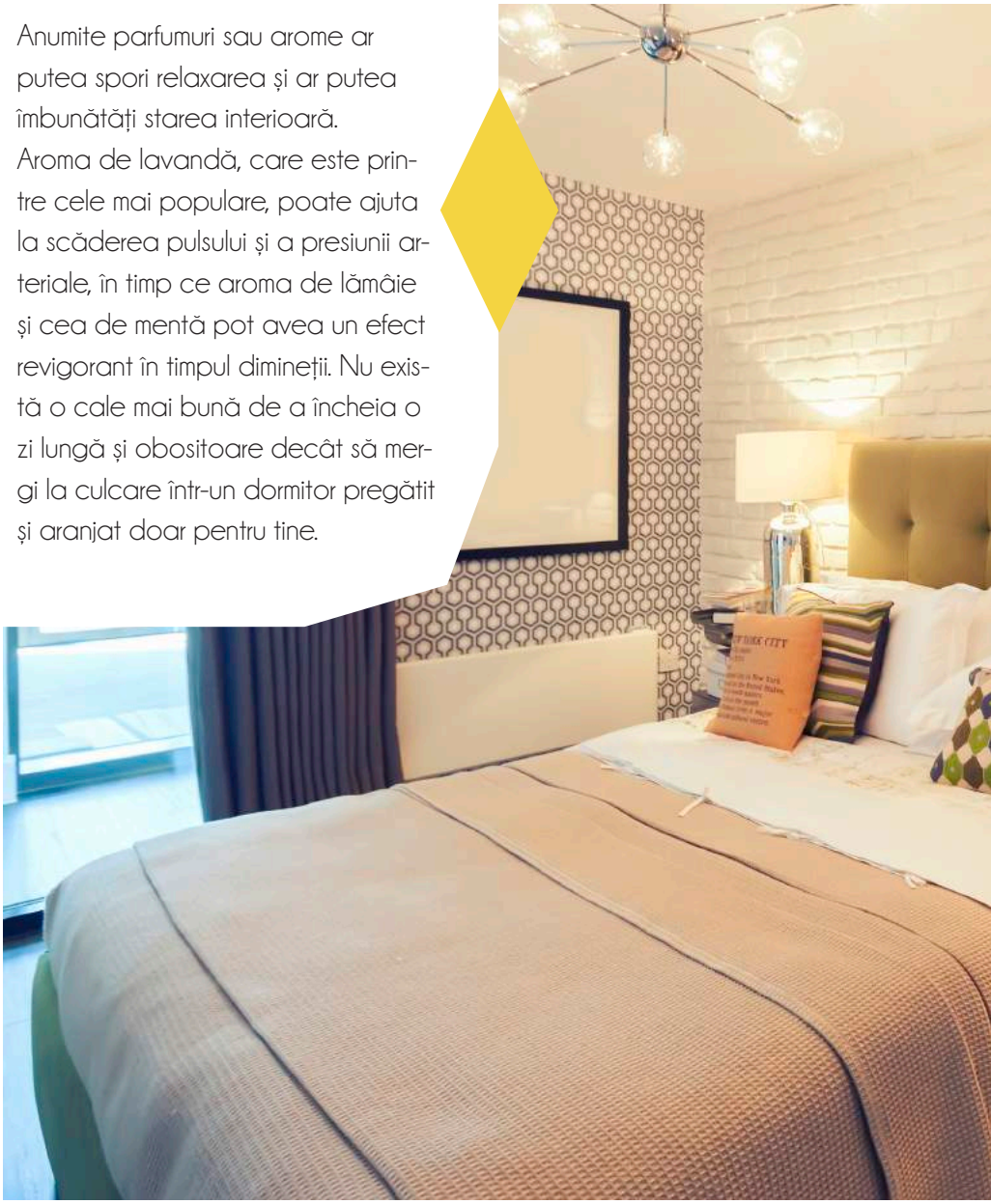
Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să stingi lumina. Locul ideal pentru somn este un loc întunecos. Asta înseamnă lipsa luminii provenite de la bec, lămpi, clădiri de afară, televizor, telefon sau tabletă. Încearcă să păstrezi toate electronicele în afara dormitorului.

De asemenea, fă din dormitorul tău un spațiu unde să te simți fericit și confortabil. Zugrăvește-l în diferite culori și decorează-l cu lucruri care îți plac. Fă din el un spațiu atractiv, care te invită să petreci cât mai mult timp în interiorul lui. Păstrează ordinea și curățenia pentru a avea o minte cât mai liniștită. (Asta presupune să îți faci patul în fiecare dimineață; oricum, nu durează mai mult de un minut.)

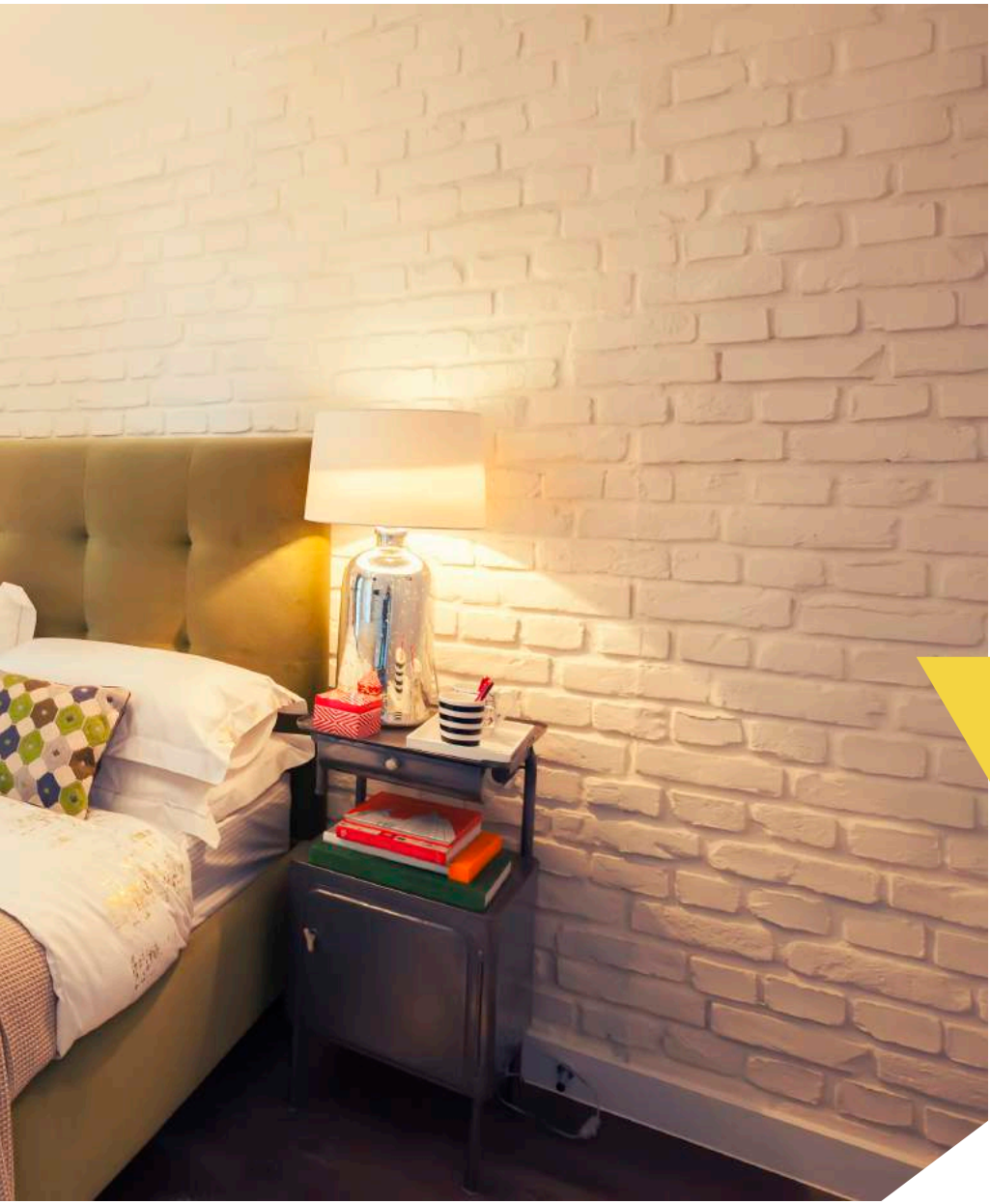
De preferat, temperatura camerei trebuie să fie undeva între 16 și 19 grade. O temperatură mai scăzută a mediului ambiant se va transmite și corpului tău, ajutându-l să facă tranziția de la starea de alertă la cea de somnolență.

ZIUA 11

Anumite parfumuri sau arome ar putea spori relaxarea și ar putea îmbunătăți starea interioară. Aroma de lavandă, care este printre cele mai populare, poate ajuta la scăderea pulsului și a presiunii arteriale, în timp ce aroma de lămâie și cea de mentă pot avea un efect revigorant în timpul dimineții. Nu există o cale mai bună de a încheia o zi lungă și obositoare decât să mergi la culcare într-un dormitor pregătit și aranjat doar pentru tine.



ZIUA 11



ZIUA 12

SOMNUL ȘI DUREREA CRONICĂ

Durerea cronică te ține treaz în timpul nopții? Durerea poate face din somn o experiență neplăcută și poate conduce la nopți în care somnul este insuficient. Cu puțin ajutor, poți depăși problema. Natalie Dautovich de la National Sleep Foundation oferă câteva explicații cu privire la subiectul acesta. Durerea cronică afectează starea de bine a organismului și crește nivelul de stres. De asemenea, îngreunează procesul de adormire și, pe termen lung, diminuează calitatea bună a vieții.

Pentru a reuși să faci o prioritate din somn, trebuie să reduci sau chiar să elimini consumul de produse care conțin cofeină. Consumul de alcool ar trebui evitat de asemenea, în special pe timpul nopții. Dacă este necesar, poți folosi medicamente pentru somn și calmante, însă trebuie să consulți un medic pentru a afla care sunt cele mai potrivite pentru tine, precum și detalii despre modul de administrare. Poți practica tehnici de relaxare, precum respirația adâncă sau relaxarea progresivă a mușchilor.

Pentru a putea să dormi mai mult, trebuie să faci din lucrul acesta o prioritate. Un studiu a demonstrat că oamenii motivați să doarmă mai mult au reușit să doarmă cu 36 de minute mai mult (pe zi) decât aceia care nu erau la fel de motivați. Lucrul acesta înseamnă că au dormit cu 4 ore mai mult în fiecare săptămână.

ZIUA 13

MITURI DESPRE SOMN

Există diverse mituri despre somn. Le auzim frecvent. Unele sunt inofensive, dar altele pot fi cu adevărat periculoase dacă sunt crezute și lăsate să ne influențeze atitudinea vizavi de somn. Enumerăm mai jos două dintre miturile despre somn.

1. Sforăitul este o problemă comună, în special printre bărbați, dar este inofensiv.

Deși sforăitul poate fi inofensiv pentru mulți, poate fi și simptomul unei probleme care amenință viața — apneea de somn —, mai ales dacă aceasta este însoțită de somnolență severă în timpul zilei. Apneea de somn este caracterizată de pauze de respirație, pauze când aerul încetează să mai circule pe căile respiratorii (timp de câteva secunde sau poate chiar și un minut).

Persoanele cu apnee de somn se trezesc frecvent în timpul nopții, simțind că au rămas fără aer. Pauzele în respirație reduc nivelul de oxigen din sânge și pot crește riscul de boli cardiovasculare. Sforăitul în mod regulat a fost asociat cu hipertensiunea. Obezitatea și gușa pot contribui de asemenea la apariția apneei de somn. Problema poate fi însă tratată. Bărbații și femeile care sforăie puternic, mai ales dacă se observă în cazul lor pauze între sunetele produse de sforăit, ar trebui să consulte un medic specialist.

2. Poți „trișa" în privința cantității de somn de care ai nevoie.

Experții în probleme legate de somn spun că adulții au nevoie de 7 până la 9 ore de somn în fiecare noapte pentru o performanță optimă, sănătate și siguranță. Când nu beneficiem de suficient somn, acumulăm „datorii" care s-ar putea dovedi dificil de plătit, sau de recuperat, dacă sunt „prea mari".

ZIUA 13

Privarea de somn a fost asociată cu probleme de sănătate precum obezitatea și hipertensiunea arterială, stări negative și comportament impulsiv, productivitate scăzută și probleme de siguranță la locul de muncă, acasă sau pe drum.

ZIUA 13

ZIUA 14

SIESTA SAU SOMNUL „DE FRUMUSEȚE”

Este bine să dormi și între prânz și cină. Nu te gândi că vei realiza mai puține astfel, dacă vei dormi în plină zi. De fapt, vei putea realiza mai multe. După cum spunea Winston Churchill, vei avea două zile într-una sau măcar una și jumătate.

Siesta este unul dintre obiceiurile simple care elimină rapid starea de somnolență de la amiază. Cel mai simplu mod de a avea parte de un somn de amiază sănătos este să pui capul pe pernă, după ce ai programat ceasul să sune peste 20-30 de minute.

Temperatura corpului va scădea în timpul somnului, așa că acoperă-ți corpul cu o pătură pentru a menține temperatura la un nivel confortabil.

Durata optimă a somnului de amiază este între 5 și 20 de minute. În acest timp, corpul va intra într-un repaus profund. Dacă simți că nu poți să te trezești cu ușurință, începe cu perioade de somn a câte 40 de minute și redu treptat intervalul cu câteva minute până când vei ajunge să poți dormi circa 20 de minute.

Nu folosi medicamente pentru a induce starea de somnolență și a adormi. Chiar dacă va fi mai dificil la început, vei adormi în mod natural, fără a apela la alte mijloace.

Încearcă să stabilești o oră la care să îți faci siesta și respect-o. Corpul se va obișnui ca, la ora aceea, să se odihnească timp de 20 de minute.

Somnul de amiază nu-ți scurtează programul, nici nu te împiedică să lucrezi cât ți-ai propus. După 20 de minute de somn, mintea și corpul se înviorează și devii mult mai alert și mai eficient. Mulți însă se simt vinovați pentru că dorm la amiază și consideră că astfel pierd timp. Dimpotrivă, de fapt câștigă timp.

ZIUA 14

ZIUA 14

Există companii în Japonia și în Statele Unite ale Americii care au amenajat pentru angajații lor locuri unde să poată dormi la amiază. Rațiunea este pur pragmatică: după somn, pentru restul programului, angajații devin mai productivi.

Evită să-ți faci siesta după-amiaza târziu sau chiar seara. Există riscul de a adormi complet și de a trece în stadiul de somn profund.

Ca să ai parte de un somn ușor și odihnitor la amiază, respectă aceleași sfaturi date și pentru somnul de noapte.

ZIUA 15

10 OAMENI DE SUCCES CARE SE TREZESC DIMINEAȚA DEVREME

1. Dan Akerson, CEO General Motors

Akerson trebuie să discute în fiecare dimineață cu reprezentanții grupului General Motors din Asia. De aceea, conform propriilor spuse, se trezește de obicei între 4:30 și 5 dimineața.

2. David Cush, CEO Virgin America

Cush se trezește dimineața la 4:15 și, după ce ascultă emisiunile de sport la radio, citește ziarul, face gimnastică, trimite e-mail-uri și își sună asociații de pe coasta de est a Statelor Unite ale Americii.

3. Tim Cook, CEO Apple

Cook este cunoscut pentru faptul că se trezește în fiecare dimineață la ora 4:30 și trimite e-mail-uri. Puțin mai târziu, la ora 5, poate fi găsit în sala de gimnastică. La serviciu, petrece destul de mult timp, fiind primul care intră în clădire, respectiv ultimul care pleacă de la birou.

4. Paul Polman, CEO Unilever

Pentru a rămâne competitiv atât mintal cât și fizic, olandezul Polman se trezește la ora 6 dimineața. Astfel, șeful Unilever are timp să alerge pe banda din biroul lui și să reflecteze asupra zilei de lucru, care este, probabil, una destul de agitată la o companie producătoare de bunuri alimentare și detergenți.

5. Howard Schultz, CEO Starbucks

Schultz își începe ziua cu un antrenament, care se rezumă de obicei la o plimbare cu bicicleta împreună cu soția, și ajunge la birou la ora 6 dimineața. De altfel, și președinta aceleiași companii, Michelle Gass, se trezește la 4:30 în fiecare dimineață pentru a merge la alergat. Face lucrul acesta de 15 de ani.

6. Robert Iger, CEO Disney

Iger a declarat publicației *The New York Times* că se trezește la ora 4:30 în fiecare dimineață. El susține că un astfel de program îi permite să citească presa, să asculte muzică și să facă exerciții fizice. De asemenea, are timp să își verifice e-mail-ul și să se uite la televizor. Uneori, face mai multe dintre acestea simultan. Chiar dacă afară este întuneric și liniște, el este deja multitasking.

7. Jean-Martin Folz, fost CEO Peugeot

Acum președinte al Consiliului de Administrație la Eutelsat Communications, fostul șef de la Peugeot se trezea dimineața pentru a prinde trenul de ora 4 pe ruta Dijon–Paris. Astfel, până când ajungea la birou, la ora 7, avea timp să lucreze la câteva rapoarte. Folz avea, de asemenea, un Renault Espace convertit într-un fel de minibirou, astfel încât să poată lucra în timp ce călătorea cu mașina.

8. Padmasree Warrior, CTO Cisco

La puțin timp după ce se trezește la 4:30 dimineața, Warrior își petrece o oră citind și scriind e-mail-uri, răsfoind presa, făcând exerciții și pregătindu-și fiul pentru școală. Ajunge apoi la serviciu, cel târziu la ora 8:30. Anterior, a fost director tehnic la Motorola și este una dintre cele mai apreciate femei din lumea afacerilor.

9. Steve Reinemund, fost CEO PepsiCo

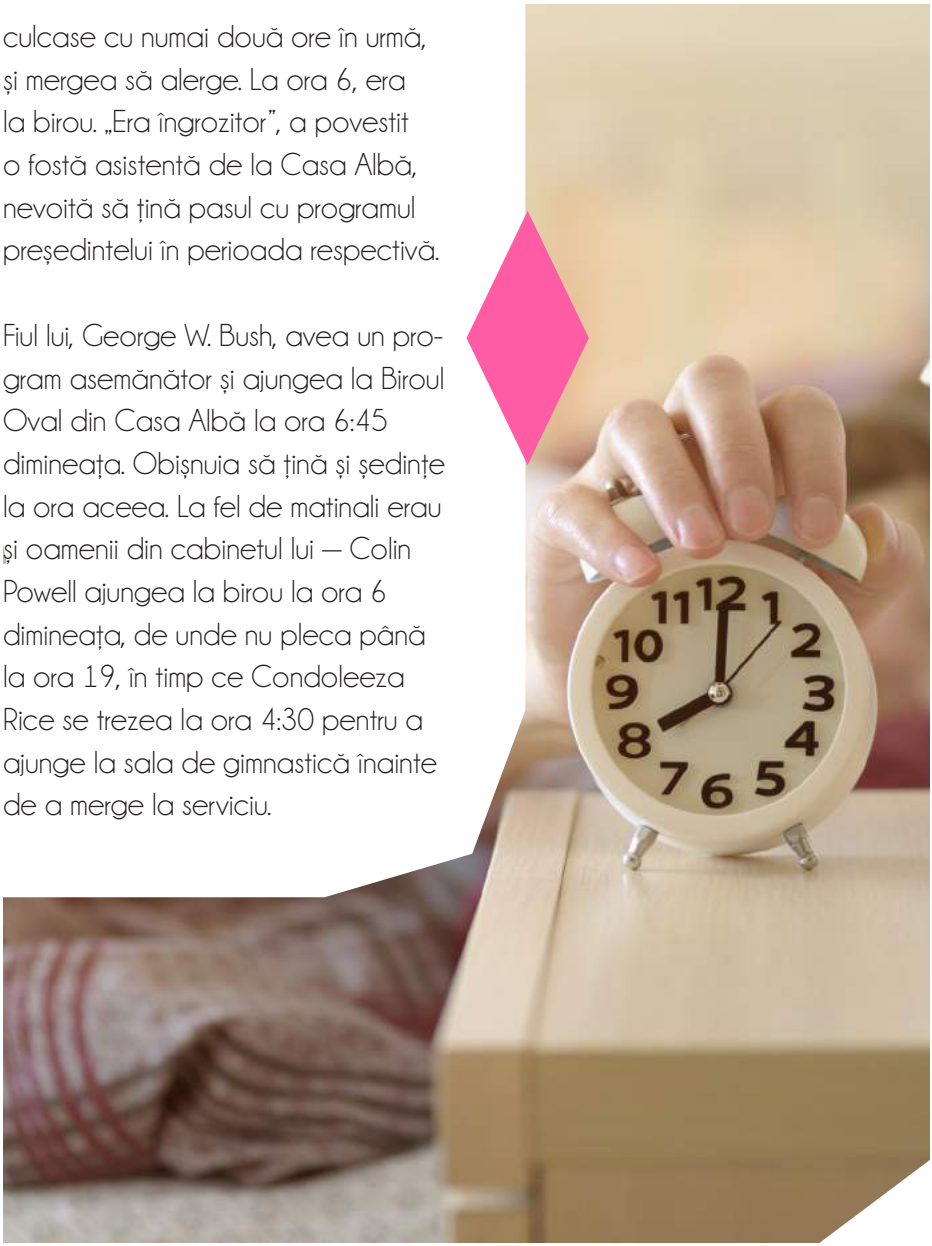
În prezent, decan al Școlii de Business de la Wake Forest University, fostul CEO al Pepsi a declarat că la ora 5:30, dimineața, răsfoiește deja presa. Citește *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Financial Times* și *The Dallas Morning News* înainte de ajunge la serviciu.

10. Foștii președinți George H. W. Bush și George W. Bush

Pe vremea când era președintele Statelor Unite ale Americii (1989-1993), George H. W. Bush se trezea la ora 4 dimineața, chiar dacă se

culcase cu numai două ore în urmă, și mergea să alerge. La ora 6, era la birou. „Era îngrozitor", a povestit o fostă asistentă de la Casa Albă, nevoită să țină pasul cu programul președintelui în perioada respectivă.

Fiul lui, George W. Bush, avea un program asemănător și ajungea la Biroul Oval din Casa Albă la ora 6:45 dimineața. Obișnuia să țină și ședințe la ora aceea. La fel de matinali erau și oamenii din cabinetul lui — Colin Powell ajungea la birou la ora 6 dimineața, de unde nu pleca până la ora 19, în timp ce Condoleeza Rice se trezea la ora 4:30 pentru a ajunge la sala de gimnastică înainte de a merge la serviciu.



ZIUA 16

ETAPELE SOMNULUI

Somnul poate fi orice, dar nu o pierdere de timp. Deși majoritatea oamenilor sunt de părere că organismul „se închide" atunci când dormim, somnul activează un proces complicat, care ne ajută să ne simțim odihniți și sănătoși a doua zi. Oamenii de știință împart somnul în patru sau cinci cicluri de somn. Fiecare ciclu complet de somn durează aproximativ 90 de minute, fiind alcătuit din cinci stadii diferite. Timpul petrecut în fiecare stadiu de somn variază în funcție de ciclu, somnul profund fiind predominant în prima parte a nopții, în timp ce visele se concentrează în cea de-a doua parte a ei.

Prima etapă

Prima etapă se situează între starea de veghe și somnul propriu-zis.
Pe măsură ce mușchii se relaxează, ochii se mișcă încet înainte și înapoi. E ușor să fii trezit în această etapă și poți simți că nu ai dormit deloc.

A doua etapă

Philip Gehrman, profesor de psihiatrie la Universitatea din Pennsylvania, numește etapa a doua „somnul mediu". Acesta nu este foarte profund, nici foarte ușor, fiind „locul" în care ne petrecem cam o jumătate din noapte. Pe măsură ce avansăm în etapa a doua a somnului, pierdem simțul împrejurimilor și temperatura corpului scade. Undele cerebrale devin lente (cu unele rafale rapide), iar rata bătăilor inimii și tensiunea arterială încetinesc, apoi se reglează. Asta înseamnă că, pentru o mare parte a nopții, inima și sistemul vascular obțin odihna de care au nevoie.

A treia etapă

„Acesta este cel mai profund somn. Este numit și somnul cu unde încete deoarece, în stadiul acesta, undele cerebrale sunt încete, cu amplitudine mare", explică Gehrman.

În timpul acestei etape, tensiunea arterială scade, respirația încetinește, fluxul sangvin se mută înspre mușchi,

iar țesutul este reparat. Acum sunt secretați și anumiți hormoni (hormonul de creștere, de exemplu). În etapa a treia se pot întâmpla și parasomniile, precum mersul, vorbitul sau mâncatul în somn.

Gehrman a explicat că, având în vedere că somnul este cel mai profund în timpul etapei a treia, acum ne este cel mai greu să ne trezim. Aproximativ 20% din timpul nopții îl petrecem într-un somn profund și cea mai mare parte a acestuia are loc în prima jumătate a nopții.

Somnul REM

Chiar dacă visele ușoare pot apărea și în celelalte etape ale somnului, somnul REM este etapa în care avem vise vivide, pline de imaginație. Gehrman spune că experții numesc acest stadiu „somnul paradoxal", deoarece corpul este adormit, dar creierul acționează aproape la fel ca atunci când suntem treji.

După cum sugerează și numele (*rapid eye movement* — mișcări oculare rapide), ochii se mișcă foarte repede în față și înapoi, iar respirația și rata bătăilor inimii variază. Grupele de mușchi devin „paralizate" pentru a ne împiedica să acționăm în timpul visului. Prima parte a somnului REM este în general scurtă și debutează la sfârșitul primului ciclu de somn, dar fiecare sesiune devine mai lungă în timpul nopții, în timp ce somnul profund se micșorează în timpul etapei a treia.

„Cea mai mare parte a somnului profund se întâmplă în prima jumătate a nopții, cea mai mare parte a somnului REM fiind localizată în partea a doua a nopții", a explicat Gehrman. La fel ca în cazul somnului profund, somnul REM ne ocupă aproximativ 20% din noapte.

Somnul are și unele funcții care nu sunt dependente de fiecare stadiu în parte. Un exemplu bun în acest sens este reglarea hormonilor apetitului. O noapte întreagă de somn este

gândită pentru a ajuta corpul să suprime grelina, hormon care stimulează apetitul, și să stimuleze leptina, hormon care îl controlează. Sforăitul pare a fi legat de formarea căilor din creier, corelate cu memoria și procesul de învățare.

Deși înainte obișnuiam să credem că aceasta se întâmplă doar în timpul somnului REM, cercetările recente creionează o imagine mult mai complicată, în care celelalte stadii ale somnului joacă roluri importante în moduri diferite. Un studiu recent, realizat pe șoareci, arată că sistemul creierului care transportă materialul rezidual în afara acestuia (sistemul glimfatic) ar putea fi de aproape 10 ori mai activ atunci când dormim.

Este important de menționat că ciclurile somnului nu reprezintă o știință exactă și pot varia în funcție de persoană și de la o noapte la alta. Anumiți factori, incluzând vârsta sau privarea de somn, pot influența timpul pe care organismul îl petrece într-un anumit stadiu de somn.

ZIUA 17

SFATURI UTILE PENTRU TREZIREA DE DIMINEAȚĂ

1. Pune-ți mintea la lucru de îndată ce te trezești.

O tehnică bună, care funcționează, este ca, dimineața, în timp ce te dezmeticești după somn, să enumeri în minte ce urmează să faci în ziua aceea, începând cu rutina de dimineață: baie, spălat pe dinți, duș, bărbierit, îmbrăcat, meditație, mic dejun, etc. Repetă lucrul acesta timp de mai multe zile. Vei descoperi că, de fiecare dată, procesul trezirii de dimineață va funcționa mai rapid și cu efort mai puțin.

Dacă ne punem mintea în mișcare imediat ce am oprit soneria ceasului, creierul intră în funcțiune, fiind urmat de întregul corp.

2. Dă-ți voie ca, uneori, să te trezești mai târziu.

Vor fi și zile când vei adormi din nou, în ciuda tuturor tehnicilor, precauțiilor și măsurilor luate. Este în regulă; nu vei reuși întotdeauna să respecți programul. Important este să progresezi, fără să te descurajezi că nu ai atins perfecțiunea.

Merită reținut faptul că este mai ușor să menții un anumit obicei, legat de culcare, somn sau trezire, decât să-l recuperezi după ce ai renunțat la el. Asta presupune ca și în zilele de odihnă sau în vacanțe (concedii) să rămâi fidel obiceiului de a te trezi devreme (cu excepția cazurilor când ești foarte obosit).

ZIUA 18

CARE ESTE PERIOADA OPTIMĂ PENTRU SOMN?

Multe persoane se etichetează ca fiind matinale sau „păsări de noapte", însă chiar şi persoanele acestea întâmpină probleme în găsirea momentului optim pentru somn. Rafael Pelayo, expert în medicina somnului, de la Universitatea Stanford, dezvăluie unele dintre secretele somnului, explicând de ce copiii în jurul vârstei de 8 ani dorm cel mai bine.

Nucleul suprachiasmatic (SCN) este partea creierului în care nervii optici „ticăie". „Fenomenul acesta anunţă organismul când este miezul nopţii, prin starea de somnolenţă," spune Pelayo. Este exact ca un ceas care cronometrează 24 de ore şi 10 minute pe zi. „Ceasul uman" este foarte important, „este cea mai oxigenată zonă a creierului şi este imposibil de distrus," spune Pelayo.

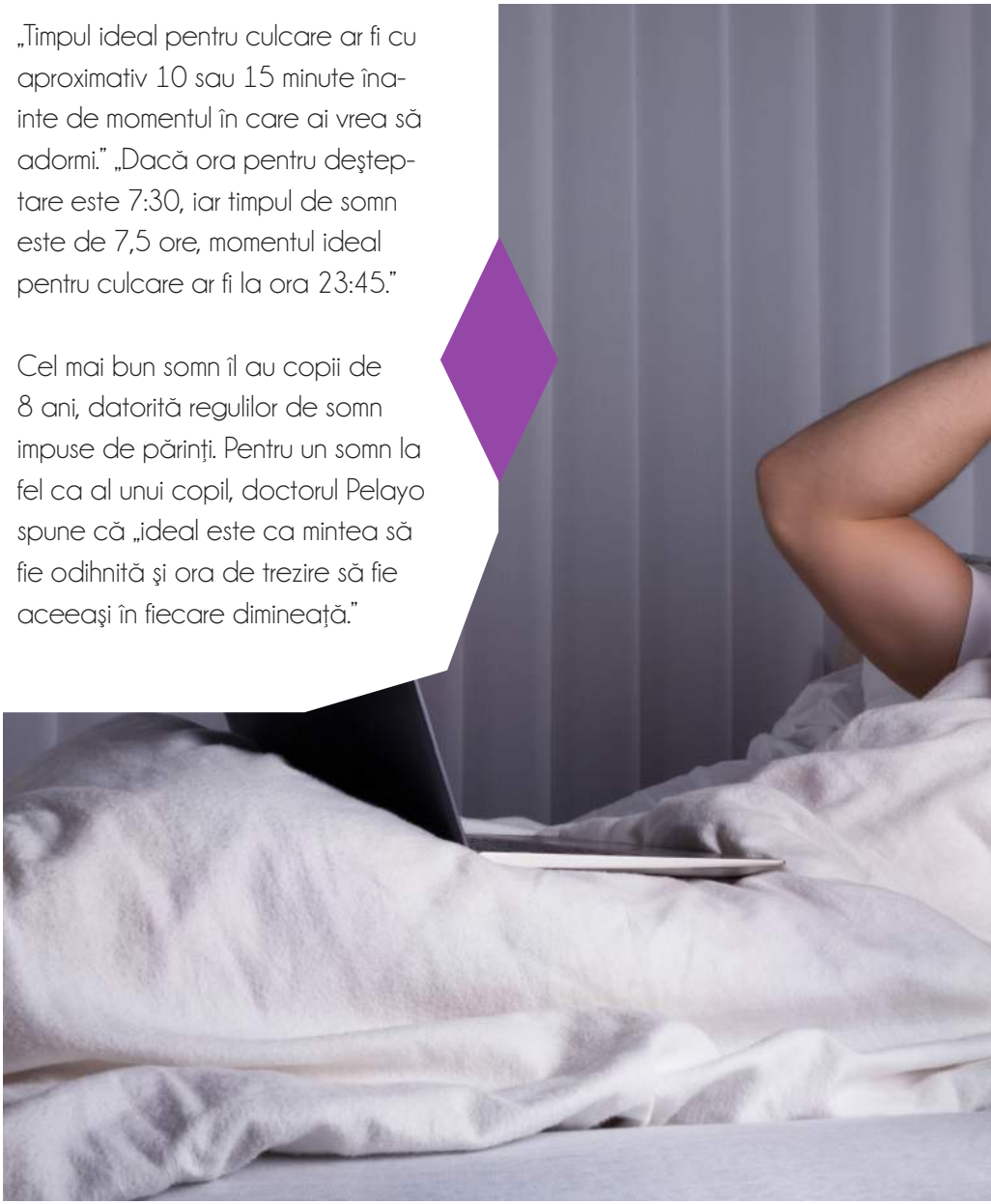
Ciclurile somnului, a câte 90 de minute fiecare, se datorează nevoii de a fi în „alertă" pe timpul nopţii. „Oamenii sunt sortiţi să se trezească la fiecare 90 de minute pentru 20 sau 30 de secunde, să privească în jur, asigurându-se că nu este niciun pericol, iar dacă totul este în regulă, să adoarmă la loc." „Dacă stăm confortabil în pat, dar ne facem griji că nu am încuiat uşa, vom adormi, însă, după câteva ore, ne vom trezi să verificăm dacă uşa este închisă." Nevoia de siguranţă este profundă, iar un mediu sigur este un factor esenţial pentru a putea merge la culcare.

Există părerea că o oră de somn înainte de miezul nopţii este echivalentul a două ore de somn după ora 12 noaptea, însă Pelayo demontează această opinie, considerând-o falsă. „Este o greşeală să adormi prea devreme." „Străduinţa de a dormi când corpul tău vrea să fie treaz este ca şi cum ai înota împotriva curentului." În schimb, o bună strategie, spune doctorul Pelayo, este impunerea unei ore de somn.

ZIUA 18

„Timpul ideal pentru culcare ar fi cu aproximativ 10 sau 15 minute înainte de momentul în care ai vrea să adormi." „Dacă ora pentru deşteptare este 7:30, iar timpul de somn este de 7,5 ore, momentul ideal pentru culcare ar fi la ora 23:45."

Cel mai bun somn îl au copii de 8 ani, datorită regulilor de somn impuse de părinți. Pentru un somn la fel ca al unui copil, doctorul Pelayo spune că „ideal este ca mintea să fie odihnită şi ora de trezire să fie aceeaşi în fiecare dimineață."



ZIUA 18

ZIUA 19

MOTIVE PENTRU A TE TREZI DIMINEAȚA

1. Răsăritul

Persoanele care se trezesc târziu ratează una dintre cele mai frumoase imagini din natură, repetată în fiecare zi — răsăritul soarelui. Este foarte plăcut să vezi cum lumina se instalează încet, când albastrul închis se deschide, iar cerul se dezvăluie în culori splendide, și la fel și natura. Unele persoane se trezesc să alerge dimineața, în perioada răsăritului, și, în timp ce aleargă, privesc cerul și își spun în sinea lor: „Ce zi frumoasă!"

2. Micul dejun

Trezește-te devreme și vei avea timp pentru micul dejun. Se spune că este cea mai importantă masă a zilei. Fără servirea micului dejun, corpul simte tot mai acut senzația de foame, astfel încât, la prânz, ești dispus că consumi orice aliment nesănătos pe care-l găsești în drum. Servește micul dejun și vei fi sătul până mai târziu. În plus, servirea micului dejun în timp ce citești câteva paragrafe dintr-o carte, în liniștea dimineții, este o activitate cu mult mai plăcută decât a mânca ceva pe fugă, în drum spre serviciu sau spre birou.

ZIUA 20

EXERCIȚII DE RELAXARE PENTRU A ADORMI

Dacă ai probleme în a reuși să adormi, tehnicile de relaxare te pot ajuta să îți liniștești mintea și corpul. Încearcă unul dintre cele două exerciții simple prezentate mai jos, în timp ce ești în pat.

1. Exerciții de respirație

Închide ochii și observă-ți respirația. Concentrează-ți toată atenția asupra ritmului tău natural de a respira și încearcă să simți aerul intrând și ieșind pe căile respiratorii. Încearcă să îți simți propriul corp, identifică orice tensiune și, în timp ce expiri lin, încearcă să elimini tensiunea respectivă odată cu aerul expirat. Dacă mintea ta se oprește asupra unui alt gând sau asupra vreunei griji, renunță la el și concentrează-ți atenția doar asupra respirației tale.

2. Imaginație controlată

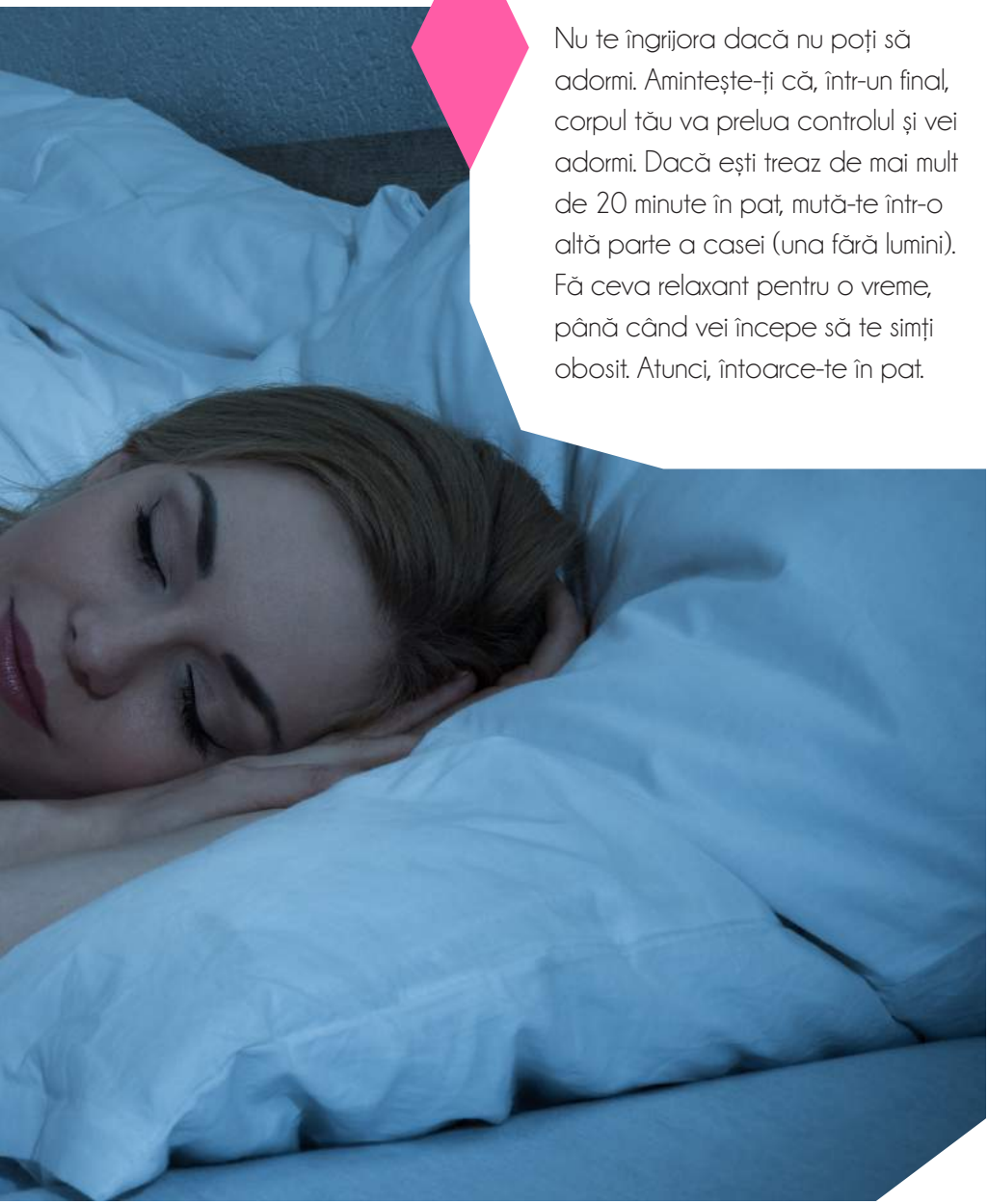
Ideea acestui exercițiu este să îți concentrezi atenția asupra unei imagini sau povestiri, pentru ca mintea ta să se elibereze de grijile sau gândurile care te țin treaz.

Așază-te într-o poziție confortabilă în pat. Închide ochii și relaxează-te. Începe prin a vizualiza cu ochii minții o scenă, o amintire sau o poveste care te calmează. Încearcă mai multe variante până descoperi una care funcționează pentru tine. Poate fi vorba de o vacanță favorită sau de un loc din natură sau de o activitate care te calmează (a sta cuibărit în fotoliul favorit, cu o carte în mână — de exemplu).

Începe să creezi un scenariu în minte. Vizualizează toate detaliile imaginii sau ale poveștii, cât mai încet posibil și cu atenție. De fiecare dată când mintea îți revine la alte gânduri sau griji, conștientizează lucrul acesta și renunță la ele. Întoarce-te cu ochiul minții la poveste. Dacă lucrul acesta îți ia mai mult timp la început, să știi că este ceva normal. Cu timpul, exersând, vei deveni mai eficient.

ZIUA 20

ZIUA 20



Nu te îngrijora dacă nu poți să adormi. Amintește-ți că, într-un final, corpul tău va prelua controlul și vei adormi. Dacă ești treaz de mai mult de 20 minute în pat, mută-te într-o altă parte a casei (una fără lumini). Fă ceva relaxant pentru o vreme, până când vei începe să te simți obosit. Atunci, întoarce-te în pat.

ZIUA 21

SFATURI PENTRU A PUTEA STA TREAZ LA LOCUL DE MUNCĂ

Iată câteva metode simple pentru a rămâne alert și productiv în timpul programului de muncă.

Fă o plimbare înainte de a începe munca. Dacă lucrezi seara, de asemenea fă o plimbare înainte, preferabil cât timp soarele este încă sus pe cer. Lumina solară are un efect de alertă asupra corpului și te poate ajuta să te simți treaz.

Dormi în timpul zilei în mod strategic. Adeseori este greu pentru persoanele care lucrează în ture să doarmă între 7 și 9 ore. Ia o pauză scurtă pentru somn înainte de a-ți începe tura sau chiar în timpul orelor de muncă, dacă este posibil.

Continuă să te miști. Când ești sedentar prea mult timp (de exemplu, în cazul unei slujbe de birou), ești mai predispus să devii somnolent. Menținându-ți corpul activ, vei fi capabil să gândești clar și să te simți alert. Dacă vorbești la telefon în timpul programului de muncă, ridică-te sau mișcă-te în timp ce faci lucrul acesta. În timpul pauzelor, îndepărtează-te de birou, fă o plimbare scurtă sau urcă și coboară pe scări. Important este să fii activ.

Adoptă o atitudine preventivă. Călătorește cu mijloacele de transport public către casă, dacă este posibil. Șofatul în stare de somnolență este periculos pentru oricine.

[Atenție! Materialul acesta conține informații compilate din diverse surse și nu își propune să fie un text original în proporție de 100%. Mai jos sunt indicate sursele folosite pentru realizarea materialului.]

Build a Better Bedroom, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/video-library

Ce se întâmplă cu organismul atunci când dormim? Stadiile complexe ale somnului, http://medlive.hotnews.ro/ce-se-intampla-cu-organismul-atunci-cand-dormim-stadiile-complexe-ale-somnului.html

Chris Winfield, *5 Almost Effortless Ways to Become a Morning Person*, http://www.entrepreneur.com/article/251008

Florin Roșoga, *Cum am învățat să-mi încep ziua devreme în fiecare dimineață*, http://florinrosoga.ro/blog/cum-ma-trezesc-devreme-dimineata-productiv/

Florin Roșoga, *Cum scapi de somnolența de amiază: siesta sau somnul de frumusețe,* http://florinrosoga.ro/blog/somnolenta-siesta-somnul-de-amiaza/

Healthy Sleep Tips, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips

How much sleep do you need?, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/video-library

Insomnia, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/video-library

Max Nisen, Gus Lubin, *27 Executives Who Wake Up Really Early,* URL: http://www.busi-

nessinsider.in/27-Executives-Who-Wake-Up-Really-Early/articleshow/21463058.cms

Myths and Facts About Sleep, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/myths-and-facts-about-sleep

M.R. Smith, J.S. Antrobus, E. Gordon, M.A. Tucker, Y. Hirota, E.J. Wamsley, L. Ross, T. Doan, A. Chaklader, R.N. Emery, *Motivation and affect in REM sleep and the mentation reporting process*, US National Library of Medicine National Institutes of Health, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15336244

Oana Stupinean, *Care este perioada optimă pentru un somn odihnitor?*, http://www.zf.ro/business-international/care-este-perioada-optima-pentru-un-somn-odihnitor-13363527

Privarea de somn și pericolele sale ascunse, http://www.sfatulmedicului.ro/Insomnia-si-alte-tulburari-de-somn/privarea-de-somn-si-pericolele-sale-ascunse_12083

Relaxation Exercises for Falling Asleep, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/shift-work/content/relaxation-exercises-falling-asleep

Sleep and Chronic Pain, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/video-library

Sleep and Depression, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/video-library

Tips for Staying Awake on the Job, National Sleep Foundation, https://sleepfoundation.org/shift-work/content/tips-staying-awake-the-job

respirotime

FACEBOOK/RESPIROTIME | WWW.RESPIROTIME.RO

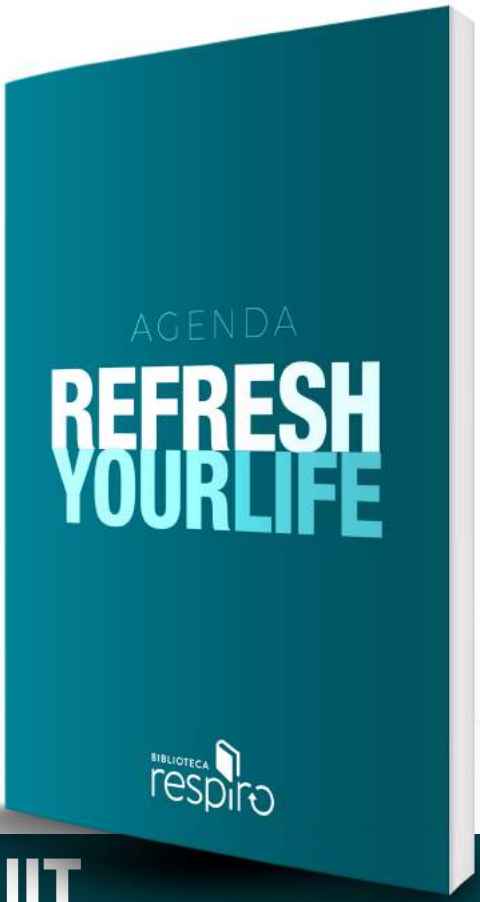
REFRESH YOUR LIFE

Ai la dispoziție o gamă diversă de articole, campanii, imagini, clipuri video și proiecte create pentru ca tu să te poţi bucura de cele mai frumoase momente de respiro.

BIBLIOTECA respiro

WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

Transformă-ți ideile în planuri, iar planurile în acțiuni.



DESCARCĂ GRATUIT

BIBLIOTECA
respiro